



**University of  
Zurich**<sup>UZH</sup>

**Zurich Open Repository and  
Archive**

University of Zurich  
University Library  
Strickhofstrasse 39  
CH-8057 Zurich  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

---

Year: 2019

---

## **Kieferbeschwerden bei Musizierenden**

Ettlin, Dominik

Abstract: Holzblasinstrumente verursachen häufig Kieferbeschwerden. Überraschenderweise trifft es aber auch nicht wenige, die ein Streichinstrument spielen.

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-182200>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Ettlin, Dominik (2019). Kieferbeschwerden bei Musizierenden. Schweizer Musikzeitung / Revue musicale suisse / Rivista Musicale Svizzera:57.



Schweizerische Gesellschaft  
für Musik-Medizin

**Schweizerische  
Gesellschaft  
für Musik-Medizin SMM**

**Association Suisse  
de Médecine  
pour Musiciens SMM**

**Associazione Svizzera  
di Medicina  
per Musicisti SMM**

# Kieferbeschwerden bei Musizierenden

*Holzblasinstrumente  
verursachen häufig  
Kieferbeschwerden.  
Überraschenderweise trifft es  
aber auch nicht wenige, die  
ein Streichinstrument spielen.*

**Dominik Ettlin** — Der Unterkiefer ist ein hufeisenförmiger Knochen. Seine beiden Enden bilden mit der Schädelbasis die Kiefergelenke. Die Stellung und Bewegungen des Unterkiefers wird durch die Aktivität der Kaumuskeln reguliert. Beschwerden in den Kiefergelenken oder -muskeln manifestieren sich meist mit bewegungsbegleitenden Knack- oder Reibegeräuschen und/oder Schmerzen, zum Beispiel beim Kauen oder Gähnen. Gelegentlich ist die Mundöffnung eingeschränkt (Kiefergelenkblockade). Die Beschwerden schwanken typischerweise im Zeitverlauf und in Abhängigkeit der Haltung des Unterkiefers.

Eine entspannte beziehungsweise physiologische Schwebelage des Unterkiefers ist gegeben, wenn sich



*Bläser klagen häufig über Schmerzen  
im Kieferbereich.* Foto: Alexei Zoubov

obere und untere Zähne bei geschlossenen Lippen nicht berühren. Unphysiologische Bewegungen oder Haltungen wie zum Beispiel exzessives Kaugummikauen, häufiges Zähneknirschen oder nächtliches Zähneknirschen

können eine Überlastung des Kauapparats begünstigen. Eine anhaltende unphysiologische Stellung nimmt der Unterkiefer auch beim Spielen bestimmter Blasinstrumente oder beim Gesang ein. Im Volksmund verbreitete Ausdrücke wie «verbissen an eine Aufgabe herangehen» oder «Zähne zusammenbeissen und durch» oder «an einem Problem kauen» offenbaren die enge Koppelung von Kaumuskelspannung und Gefühlen. Entsprechend können auch emotionale Belastungen zu Verspannungen und Beschwerden im Kauapparat führen.

Qualitativ gute wissenschaftliche Arbeiten zum Thema Kiefergelenksbeschwerden bei Musizierenden sind spärlich. In einer holländischen Studie beklagten Studierende der Musik häufiger als Medizinstudierende Beschwerden in den Bereichen Hände, Schultern, Nacken und Kiefer. Eine Befragung von 210 Lernenden fand ein deutlich höheres Risiko zur Entwicklung von Kiefergelenksbeschwerden bei denjenigen, die Blasinstrumente spielten, im Vergleich zu Musizierenden anderer Instrumente. Eine noch detailliertere Analyse hinsichtlich der Verteilung von Beschwerden nach Instrument lieferte die Befragung von 408 professionellen Musizierenden zweier klassischer Orchester in Deutschland. Weil das Musizieren mit Holzblasinstrumenten (Flöte, Fagott, Klarinette und Oboe) eine anhaltend unphysiologische Unterkieferhaltung erfordert, überrascht es nicht, dass dabei Funktionsstörungen und Schmerzen im Kiefergelenk in dieser Gruppe gehäuft beschrieben wurden. Erstaunlich ist aber, dass ähnliche Beschwerden etwa ebenso häufig von Personen empfunden wurden, die Saiteninstrumente spielten.

Andere Risikofaktoren wie nächtliches Zähneknirschen und anhaltendes Kieferpressen könnten diese Beobachtung zumindest teilweise erklären. Denn diese Risikofaktoren

beschreiben gehäuft Personen unter Stressbelastungen, welche wiederum mit erhöhtem Kaumuskeltonus sowie Kiefer- und Gesichtsschmerz einhergehen. Etwa die Hälfte von 93 professionellen Violinisten in Portugal berichteten demnach, an Lampenfieber zu leiden, wobei sich ein deutlicher Zusammenhang mit Kiefergelenksbeschwerden ergab. Übermässiges Singen wird ebenfalls als mögliche Ursache von Kiefergelenksbeschwerden vermutet, aber verlässliche Daten sind dazu nicht verfügbar.

Zusammenfassend beklagen Musizierende mit variabler Häufigkeit Kieferbeschwerden. Gemäss heute bekannten Daten sind diese nicht eindeutig dem Spielen eines bestimmten Instrumententyps zuzuordnen. Für Singende und Musizierende von Blasinstrumenten ist die Beeinträchtigung aber am Höchsten. Mittlerweile wird an Musik-Ausbildungsstätten eine gesundheitsfördernde Schulung empfohlen. Instruktionen zum Erkennen von Stress und Verspannung während der Ausbildung sind zweckmässig, da etwa junge stärker als erfahrene Musizierende an Lampenfieber leiden. Sinnvoll ist auch die frühe Wissensvermittlung zu Tinnitus und anderen Hörstörungen, die gehäuft mit Kieferbeschwerden assoziiert sind. Sowohl vorbeugend wie therapeutisch steht der Umgang mit emotionalen Belastungen, die Optimierung der Körperwahrnehmung und das Erlernen von Entspannungstechniken im Vordergrund.

PD Dr. med., Dr. med. dent. Dominik Ettlin  
Interdisziplinäre Schmerzprechstunde  
Zentrum für Zahnmedizin,  
Universität Zürich  
Plattenstrasse 11, 8032 Zürich

Die Literaturhinweise finden sich in der Online-Version des Artikels unter:

> [www.musikzeitung.ch/de/basis/smm](http://www.musikzeitung.ch/de/basis/smm)

**Präsidentin / Présidente**  
Martina Berchtold-Neumann

**Anlauf- und Beratungsstelle  
für Musikmedizin /  
Service d'information de la  
Médecine pour Musiciens**  
Dr. med. Peter Schönenberger  
T 079 881 6330  
[beratung@musik-medizin.ch](mailto:beratung@musik-medizin.ch)

**Sekretariat / Secrétariat**  
Romy Dübener  
Burghaldenstr. 11A,  
3653 Oberhofen, T 032 636 17 71  
[sekretariat@musik-medizin.ch](mailto:sekretariat@musik-medizin.ch)  
[www.musik-medizin.ch](http://www.musik-medizin.ch)



**Schweizerische  
Interpretenstiftung**

ist 1988 von der Schweizerischen Interpretenossenschaft (SIG) gegründet worden und wird seit 1993 regelmässig aus dem Abzug für kulturelle und soziale Zwecke der Swissperform (Ausübende Phono und Audiovision) gespiesen.

Die SIS unterstützt Live-Darbietungen, gesundheitsfördernde und präventive Projekte, gewährt Rechtsschutz bei Berufsunfällen und -krankheiten und hilft bei sozialen Härtefällen sowie Umschulungen auf Grund gesundheitlicher Probleme.

Kontakt und weitere Informationen:  
[www.interpretenstiftung.ch](http://www.interpretenstiftung.ch)

## Interdisziplinäre Musikersprechstunden

In Bern, Basel, Genf, Locarno, Luzern und Zürich stehen interdisziplinäre Musikersprechstunden zur Verfügung. Sie sind eingebettet in ein Netzwerk von medizinischen und therapeutischen Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen. Informationen zu den Musikersprechstunden erhalten Sie in unserem Sekretariat unter:  
[sekretariat@musik-medizin.ch](mailto:sekretariat@musik-medizin.ch)